

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 12 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2567

**การจัดการเรียนรู้ในรูปแบบ Learning by Doing ในรายวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
เพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายสำหรับตำรวจ ที่มีต่อสมรรถนะทางด้านร่างกาย
ของนักเรียนนายสิบตำรวจ ปีการศึกษา 2566**

Managing learning in the Model of Learning by Doing in the subject of Sports Science To enhance physical fitness for police officers with regards to physical fitness Capabilities of male tenth-grade students in the academic year 2023.

ปภัสนุ ปานพรหม¹
Papsanu Panprom¹

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบสมรรถนะทางด้านร่างกาย ของนักเรียนนายสิบ ตำรวจก่อนเรียนในรายวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายสำหรับตำรวจ และหลังการ เรียนในรายวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายสำหรับตำรวจและเปรียบเทียบสมรรถนะ ทางด้านร่างกาย ของนักเรียนนายสิบตำรวจ ปี2566 โดยใช้การจัดการเรียนรู้ในรูปแบบ Learning by Doing ในรายวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายสำหรับตำรวจก่อนเรียนในรายวิชา วิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายสำหรับตำรวจและหลังการเรียนในรายวิชาวิทยาศาสตร์ การกีฬาเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายสำหรับตำรวจ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็น ของนักเรียนนายสิบ ตำรวจ ปีการศึกษา 2566 จำนวน 494 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็น แผนการจัดการเรียนรู้ในรูปแบบ Learning by Doing ในรายวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเพิ่มสมรรถภาพ ทางกายสำหรับตำรวจและแบบทดสอบวัดสมรรถนะทางด้านร่างกาย ของนักเรียนนายสิบตำรวจ ปี2566 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล เป็นสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า สมรรถนะทางด้านร่างกาย ของนักเรียนนายสิบตำรวจ ที่เรียนโดยใช้การจัดการเรียนรู้ใน รูปแบบ Learning by Doing ในรายวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายสำหรับตำรวจ หลังการเรียนในรายวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายสำหรับตำรวจสูงกว่าก่อนการ เรียนในรายวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายสำหรับตำรวจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ ระดับ .05

คำสำคัญ : การจัดการเรียนรู้, รูปแบบ Learning by Doing , วิทยาศาสตร์การกีฬา, สมรรถภาพทางกาย- สำหรับตำรวจ,สมรรถนะทางด้านร่างกาย, นักเรียนนายสิบตำรวจ

¹ พันตำรวจโท , อาจารย์ (สบ ๓) ภาควิชากีฬา ศูนย์ฝึกอบรมตำรวจภูธรภาค ๖ , E-mail. pawinee7315@gmail.com

Abstract

This research aims to compare the physical fitness performance of ten police students before and after studying in the Sports Science course to improve physical fitness for police officers. The study was conducted in the year 2023 using the Learning by Doing approach in the Sports Science course to enhance physical fitness for police officers. The sample group consisted of 494 police students who were selected through targeted sampling. The research tools used were the Learning by Doing approach in the Sports Science course to enhance physical fitness for police officers and a physical fitness assessment test for police students in the year 2023. The statistics used for data analysis are basic statistics, including percentage, mean, and standard deviation. The research findings revealed that the physical fitness performance of police students who studied using the Learning by Doing approach in the Sports Science course to improve physical fitness for police officers was significantly higher after studying compared to before studying in the Sports Science course to enhance physical fitness for police officers, with statistical significance at the .05 level.

Keyword: Managing learning, the Model of Learning by Doing, Sports Science, Enhance – physical fitness for police, physical fitness Capabilities, Male tenth-grade students

บทนำ

สำนักงานตำรวจแห่งชาติ เป็นหน่วยงานที่มีภารกิจหลากหลาย ทั้งด้านการปราบปรามการป้องกันประเทศ (ซึ่งต้องใช้กำลังพลที่มีสมรรถภาพทางร่างกายสูงกว่าผู้อื่น) ตลอดไปจนถึงงานด้านการจราจร งานธุรการ ฯลฯ ภารกิจของตำรวจมีความหลากหลาย มีงานฉุกเฉิน บางครั้งงานต่อเนื่อง ทำให้ขาดการพักผ่อนและการออกกำลังกายไม่เพียงพอ ทำให้สมรรถภาพทางร่างกายอ่อนแอ การมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ (Healthy) หมายถึงการมีสุขภาพทางกาย (Physical Health) และ สุขภาพจิต (Mental Health) ที่ดีสมรรถภาพทางกาย (Physical Health) มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการมี คุณภาพชีวิตที่ดี เพราะไม่เพียงจะบ่งบอกถึงความสามารถของร่างกายในการใช้ชีวิตประจำวันตามปกติแล้ว ยังมีความหมายรวมไปถึงสมรรถภาพของร่างกายที่จะใช้ในภาวะฉุกเฉินได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Reserve Function) ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี หมายถึง ผู้ที่ทำงานได้นานอย่างมีประสิทธิภาพ (Physical Fitness) จำเป็นต้องมีระบบหัวใจและปอดที่แข็งแรงเป็นพื้นฐาน และความแข็งแรงทนทานของระบบกล้ามเนื้อ (ทดสอบโดยการดันพื้นและลุกนั่ง) ผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินกว่ามาตรฐาน (ทดสอบโดยการหาค่า ดรรชนีมวลกาย Body Mass Index) ระบบหัวใจและปอดต้องทำงานหนักกว่าปกติ อีกทั้งมีความเสี่ยงที่จะเกิดโรค เช่น ไขมัน ในเลือดสูง , เบาหวาน, ความดันโลหิตสูง การทดสอบความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและ

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 12 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2567

ข้อต่อต่างๆ มิได้นำมาเป็นเครื่องชี้วัดในการทดสอบสมรรถภาพ เนื่องจากมีข้อจำกัดด้านอายุ และความเสื่อมสมรรถภาพของร่างกาย ตามกาลเวลา (สำนักงานตำรวจแห่งชาติ , 2562)

ทั้งนี้ สมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งสำคัญ ในการช่วยเสริมสร้างให้บุคคลสามารถประกอบภารกิจ และดำรงชีวิตอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งทำให้บุคคลปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และมีความแข็งแรง ทนทาน มีความคล่องแคล่วว่องไวที่จะประกอบภารกิจประจำวันให้ลุล่วงไปด้วยดี นอกจากนี้ ยังก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งทางด้านจิตใจและอารมณ์ควบคู่กันไปด้วย ในเรื่องของสุขภาพส่วนบุคคลนั้น ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดกับสมรรถภาพทางกาย หรืออาจจะกล่าวได้ว่า มีรากฐานจากการมีสุขภาพดี ถ้ามีร่างกายอ่อนแอ สุขภาพไม่สมบูรณ์ ความสามารถของร่างกายที่จะประกอบภารกิจต่างๆ ในชีวิตประจำวันก็ลดน้อยลงด้วย สมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งสำคัญในการช่วยเสริมสร้างให้บุคคลสามารถประกอบภารกิจและดำรงชีวิตอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งยังทำให้บุคคลปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและความแข็งแรงทนทาน มีความคล่องแคล่วว่องไว ที่จะประกอบภารกิจประจำวันให้ลุล่วงไปด้วยดี นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งทางด้านจิตใจและอารมณ์ควบคู่กันไปด้วย ในเรื่องของสุขภาพส่วนบุคคลนั้น ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดกับสมรรถภาพทางกาย หรืออาจจะกล่าวได้ว่าสมรรถภาพทางกายมีรากฐานจากการมีสุขภาพดี ถ้าร่างกายอ่อนแอ สุขภาพไม่สมบูรณ์ ความสามารถของร่างกายที่จะประกอบภารกิจต่างๆ ในชีวิตประจำวันก็ย่อมลดน้อยลงด้วย อย่างไรก็ตาม สมรรถภาพทางกายสามารถสร้างขึ้นได้ด้วยการทำให้ร่างกายได้ออกกำลังกายหรือมีการเคลื่อนไหวเท่านั้น สมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้และหายไปได้ การที่เราจะรักษาให้ร่างกายมีสมรรถภาพคงอยู่เสมออยู่นั้น จำเป็นต้องมีการออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อให้มีสมรรถภาพทางกายที่คงสภาพและเป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายให้ดียิ่งๆขึ้น ไปอีกด้วย นอกจากนี้แล้วยังเป็นประโยชน์ในการป้องกันโรคภัยเบียดเบียน โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกายได้อีกด้วย เช่น ลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ เพิ่มพูนประสิทธิภาพของระบบต่างๆ ในร่างกาย เช่น ระบบหมุนเวียนโลหิต ระบบหายใจ ระบบการย่อยอาหาร ฯลฯ ทำให้รูปร่าง ช่วยลดความดันโลหิตสูง ช่วยลดไขมันในเลือด เพิ่มความคล่องตัว เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน อีกทั้งยังมีประโยชน์โดยทั่วไป อาทิเช่น ทำให้ทรวดทรงดี ร่างกายมีความต้านทานโรค ระบบต่างๆ ทำงานมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น การตัดสินใจดีขึ้น มีทักษะดีขึ้น ประโยชน์ทางร่างกาย กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง กล้ามเนื้อมีความทนทาน อัตราการเต้นของหัวใจจำนวนครั้งน้อยลง แต่การสูบฉีดของหัวใจมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น การควบคุมอุณหภูมิของร่างกายดีขึ้น ความอ่อนตัวดีขึ้น กล้ามเนื้อฉีกขาดได้ยาก พลังกล้ามเนื้อสูงขึ้นความสัมพันธ์ในการใช้มือใช้เท้าดีขึ้น การประกอบกิจกรรมในแง่ ทุ่ม พุง ขว้าง กระโดดมี ประสิทธิภาพยิ่งขึ้น การทรงตัวดีขึ้น (อ่างแล้ว,เรื่องเดียวกัน)

ประโยชน์ทางตรงเกี่ยวกับประกอบอาชีพ โดยเฉพาะอาชีพที่ต้องอาศัยการมีบุคลิกภาพที่ดี จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องอาศัย การได้รับการฝึกฝนสมรรถภาพทางกาย เป็นอย่างยิ่ง ซึ่ง เป็นที่ยอมรับกันว่า สมรรถภาพทางกายมีบทบาทและมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดต่อการทำงานทุกอาชีพ เนื่องจากการมีสมรรถภาพทางกายดีช่วยให้คนเราสามารถประกอบอาชีพได้เป็นระยะเวลาอันนานและมีประสิทธิภาพสูง นอกจากนี้ยังช่วยให้คนเรามีความสามารถที่จะต่อสู้กับความยุ่งยากในชีวิตไม่เกิดความตึงเครียดทาง

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 12 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2567

อารมณ์ และสามารถปรับจิตใจและอารมณ์ให้เหมาะกับสภาพของแต่ละบุคคลได้ สมรรถภาพทางกายจึงเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการประกอบอาชีพ สมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งสำคัญ ในการเสริมสร้างบุคคลให้สามารถประกอบภารกิจและดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความคล่องแคล่ว ว่องไว เกิดพัฒนาการด้านอารมณ์ และจิตใจที่ดี ความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ มีความสัมพันธ์กัน เมื่อสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แล้วสุขภาพจิตใจย่อมดีตามไปด้วยสมรรถภาพทางกายที่ดีทำให้ประสิทธิภาพของระบบต่างๆ ในร่างกายทำงาน ได้ดีขึ้น มีความต้านทาน โรครูปร่างและสัดส่วนของร่างกายดีขึ้น การทำงาน มีประสิทธิภาพ มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถเคลื่อนไหวได้ ด้วยความสง่างาม ในการฝึกปฏิบัติดังกล่าวหากเป็นในอดีตการจัดการเรียนการสอนจะเน้นที่ครูเป็นศูนย์กลางของการสอน ครูทำหน้าที่สอน หนังสือในชั้นเรียน ครูต้องพูดเป็นเวลานาน ๆ นักเรียนต้องตั้งใจฟัง จดบันทึกความรู้ที่ได้รับจาก การพูดของครู อ่านหนังสือตามที่ครูกำหนด ตอบคำถามและทำข้อสอบ ปัจจุบันมีความพยายาม เปลี่ยนแปลงการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เน้นความสำคัญของผู้เรียนโดย เห็นว่า เด็กทุกคนมีลักษณะของความเป็นผู้บริสุทธิ์ วิถีตามธรรมชาติจะช่วยพัฒนาเด็กให้เก่งตาม ตามความต้องการและความสนใจ (Rousseau, 1962:อ้างอิงเอกสารประกอบการอบรม)

การเรียนรู้ โดยการกระทำจะทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น (John Dewey, 1963 :อ้างอิงเอกสาร ประกอบการอบรม) ซึ่งความคิดเรื่อง “การเรียนรู้โดยการกระทำ” หรือ “Learning by Doing” ของ จอห์น ดิวอี้ (John Dewey) นี้เป็นแนวคิดที่แพร่หลายและได้รับการยอมรับทั่วโลก การจัดการเรียนการสอนโดยให้ผู้เรียนเป็นผู้ลงมือปฏิบัติจึงเป็นการเปลี่ยนบทบาทในการเรียนรู้ของผู้เรียนจากการ เป็น “ผู้รับ” มาเป็น “ผู้เรียน” และเปลี่ยนบทบาทของครูจาก “ผู้สอน” หรือ “ผู้ถ่ายทอดข้อมูล ความรู้” มาเป็น “ผู้จัดประสบการณ์การเรียนรู้” ให้ผู้เรียน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงบทบาทนี้ เท่ากับ เป็นการเปลี่ยนจุดเน้นของการเรียนรู้ว่าอยู่ที่ผู้เรียนมากกว่าอยู่ที่ผู้สอน ดังนั้นการจัดการเรียนการสอนในปัจจุบันจึงเน้นที่ผู้เรียนเป็นสำคัญการศึกษาของประเทศไทยได้มีความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนจากการเน้นครู เป็นเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ดังจะเห็นได้จากการปรับปรุงหลักสูตรตั้งแต่ หลักสูตร พ.ศ. 2503 หลักสูตร พ.ศ. 2521 และหลักสูตร พ.ศ. 2533 ซึ่งยังไม่ประสบความสำเร็จ เท่าที่ควร ดังนั้นในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 จึงได้มีการกำหนดแนวทางการ จัดการศึกษา ในมาตรา 22 ไว้อย่างชัดเจนว่า “การจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่า ผู้เรียนทุกคนมี ความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญที่สุด กระบวนการจัดการ ศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มศักยภาพ” (พระราชบัญญัติ การศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542และที่แก้ไขเพิ่มเติม(ฉบับที่ 2) พ.ศ.2545,2546)

นอกจากนั้นยังได้ กำหนดความสำคัญของความรู้คุณธรรมและกระบวนการเรียนรู้ที่ต้องการให้เกิดขึ้นตามความ เหมาะสมในแต่ละระดับไว้ในมาตรา 23 และ 24 ว่า “การจัดการศึกษา ทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย ต้องเน้นความสำคัญทั้งความรู้ คุณธรรม กระบวนการเรียนรู้และบูรณาการตามความเหมาะสมของแต่ละระดับการศึกษาในเรื่องต่อไปนี้(1)ความรู้ เรื่องเกี่ยวกับตนเอง และความสัมพันธ์ของตนเองกับสังคม ได้แก่ ครอบครัว ชุมชน ชาติ และสังคมโลก รวมถึงความรู้เกี่ยวกับประวัติศาสตร์ความเป็นมาของสังคมไทยและระบบการเมือง การปกครองในระบอบ

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 12 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2567

ประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข (2) ความรู้และทักษะ ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี รวมทั้งความรู้ความเข้าใจและประสบการณ์เรื่องการจัดการ การ บำรุงรักษาและการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุลยั่งยืน (3) ความรู้เกี่ยวกับศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม การกีฬา ภูมิปัญญาไทย และการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญา (4) ความรู้และทักษะด้านคณิตศาสตร์ และด้านภาษา เน้นการใช้ภาษาไทย อย่างถูกต้อง (5) ความรู้ และทักษะในการประกอบอาชีพและการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข”

อย่างไรก็ตาม การจัดกระบวนการเรียนรู้ต้อง จัดให้ (1) เนื้อหาสาระและกิจกรรมให้สอดคล้องกับความสนใจและความถนัด ของผู้เรียน โดย คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล (2) ฝึกทักษะ กระบวนการคิด การจัดการ การเผชิญ สถานการณ์ และการประยุกต์ความรู้มาใช้เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา (3) จัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้ เรียนรู้จากประสบการณ์จริง ฝึกการปฏิบัติ ให้ทำได้ คิดเป็น ทำเป็น รัก การอ่านและเกิดการใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง (4) จัดการเรียนการสอนโดยผสมผสานสาระความรู้ด้านต่าง ๆ อย่างได้ สดส่วน สมดุลกัน รวมทั้งปลูกฝังคุณธรรม ค่านิยมที่ดีงามและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไว้ในทุก วิชา (5) ส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สอนสามารถจัดบรรยากาศ สภาพแวดล้อม สื่อการเรียนและอำนวยความสะดวก ความสะดวกเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และมีความรอบรู้รวมทั้งสามารถใช้การวิจัยเป็นส่วนหนึ่งของ กระบวนการเรียนรู้ ทั้งนี้ ผู้สอนและผู้เรียนอาจเรียนรู้ไปพร้อมกันจากสื่อการเรียนการสอนและ แหล่ง วิทยาการประเภทต่าง ๆ และ(6) จัดการเรียนรู้อให้เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาทุกสถานที่ มีการประสาน ความร่วมมือ กับบิดามารดา ผู้ปกครอง และบุคคลในชุมชนทุกฝ่าย เพื่อร่วมกันพัฒนาผู้เรียนตาม ศักยภาพการจัดการ เรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ หมายถึง การจัดกิจกรรมโดยวิธีต่างๆ อย่างหลากหลายที่มุ่งให้ผู้เรียน เกิดการเรียนรู้อย่างแท้จริง เกิดการพัฒนาตนเอง และสั่งสม คุณลักษณะที่จำเป็นสำหรับการเป็นสมาชิกที่ดี ของสังคมของประเทศชาติ การจัดกิจกรรมการเรียน การสอนในลักษณะนี้จำเป็นต้องใช้เทคนิควิธีการ เรียนรู้ รูปแบบการสอน หรือกระบวนการเรียน การสอนอย่างหลากหลาย

สรุปลักษณะการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญได้ดังนี้ (1) Active Learning เป็นกิจกรรมที่ผู้เรียนเป็นผู้กระทำ หรือปฏิบัติด้วยตนเอง ด้วยความกระตือรือร้น เช่น ได้คิด ค้นคว้า ทดลองรายงาน ทำ โครงการ สัมภาษณ์ แก้ปัญหา ฯลฯ ได้ใช้ ประสาทสัมผัสต่าง ๆ ทำให้เกิดการ เรียนรู้ด้วยตนเอง อย่างแท้จริงผู้สอนทำหน้าที่ เตรียมการจัด บรรยากาศการเรียนรู้จัดสื่อสิ่งเร้าเสริมแรงให้ คำปรึกษา และสรุปสาระการเรียนรู้ร่วมกัน (2) Construct เป็นกิจกรรมที่ผู้เรียนได้ค้นพบสาระสำคัญหรือ องค์ความรู้ใหม่ด้วยตนเอง อันเกิด จากการได้ศึกษาค้นคว้าทดลอง แลกเปลี่ยนเรียนรู้และลงมือ ปฏิบัติ จริง ทำให้ ผู้เรียนรักการอ่าน รักการศึกษาค้นคว้าเกิดทักษะในการแสวงหาความรู้ เห็น ความสำคัญของ การเรียนรู้ ซึ่งนำไปสู่ การเป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้(Learning Man) ที่พึงประสงค์ (3) Resource เป็น กิจกรรมที่ผู้เรียนได้เรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ ที่หลากหลายทั้งบุคคลและ เครื่องมือทั้งในห้องเรียน และ นอกห้องเรียน ผู้เรียนได้สัมผัสและสัมพันธ์ กับสิ่งแวดล้อมทั้งที่เป็น มนุษย์ (เช่น ชุมชน ครอบครัว องค์กร ต่าง ๆ) ธรรมชาติและเทคโนโลยี ตามหลักการที่ว่า การเรียนรู้ เกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลาและทุกสถานการณ์ (4) Thinking เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมกระบวนการคิด ผู้เรียนได้ฝึกวิธีคิดในหลายลักษณะ เช่น คิดคล่อง คิด หลากหลาย คิดละเอียด คิดชัดเจน คิดถูก ทาง คิดกว้าง คิดลึกซึ้ง คิดไกล คิดอย่างมีเหตุผล เป็นต้น การฝึก

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 12 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2567

ให้ผู้เรียนได้คิดอยู่เสมอ จะทำให้ผู้เรียน เป็นคนคิดเป็น แก้ปัญหาเป็น คิดอย่างรอบคอบมีเหตุผล มี วิจารณ์ญาณ มีความคิดสร้างสรรค์ มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ที่จะเลือกรับและปฏิเสธข้อมูล ข่าวสารต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนสามารถแสดงความคิด เห็นได้อย่างชัดเจนมีเหตุผลอันเป็น ประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต (5) Happiness เป็นกิจกรรมที่ผู้เรียนได้เรียนอย่างมีความสุข เป็นความสุขที่ เกิดจาก ประการที่หนึ่ง ผู้เรียนได้เรียนในสิ่งที่ตนสนใจ ชวนให้ใฝ่ค้นคว้าศึกษา ทำทนายให้แสดง ความสามารถและให้ใช้ ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ ประการที่สองปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ระหว่าง ผู้เรียนกับผู้สอนและ ระหว่างผู้เรียนกับผู้เรียน มีลักษณะเป็นกัลยาณมิตร มีการช่วยเหลือ เกื้อกูลซึ่งกันและ กัน มีกิจกรรม ร่วมด้วยช่วยกัน ทำให้ผู้เรียนรู้สึกมีความสุขและสนุกกับการเรียน (6) Participation เป็น กิจกรรมที่ ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการวางแผนกำหนดงาน วางเป้าหมายร่วมกัน และมีโอกาสเลือกทำงานหรือ ศึกษาค้นคว้าในเรื่องที่ตรงกับความถนัดความสามารถ ความสนใจ ของตนเอง ทำให้ผู้เรียนเรียน ด้วยความ กระตือรือร้น มองเห็นคุณค่าของสิ่งที่เรียนและสามารถ ประยุกต์ความรู้นำไปใช้ ประโยชน์ในชีวิตจริง (7) Individualization เป็นกิจกรรมที่ผู้สอนให้ความสำคัญแก่ผู้เรียนในความ เป็นเอกัตบุคคล ผู้สอนยอมรับใน ความสามารถ ความคิดเห็น ความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้เรียน มุ่งให้ผู้เรียนได้พัฒนาตนเองให้เต็ม ศักยภาพมากกว่าเปรียบเทียบแข่งขันระหว่างกันโดยมี ความเชื่อมั่นผู้เรียนทุกคนมีความสามารถในการ เรียนรู้ได้ และมีวิธีการเรียนรู้ที่แตกต่างกัน (8) Good Habit เป็นกิจกรรมที่ผู้เรียนได้พัฒนาคุณลักษณะ นิสัยที่ดีงาม เช่น ความรับผิดชอบ ความเมตตากรุณา ความมีน้ำใจ ความขยัน ความมีระเบียบวินัย ความ เสียสละ และ ลักษณะนิสัยในการ ทำงานอย่างเป็นกระบวนการ การทำงานร่วมกับผู้อื่น การยอมรับผู้อื่น และ การเห็นคุณค่าของงาน เป็นต้น จากความสำคัญดังกล่าว สามารถที่จะใช้การจัดการเรียนรู้ในรูปแบบ ของ Learning by Doing คือ การเรียนรู้ผ่านการกระทำทำให้ได้ซึมซับแนวคิดจากประสบการณ์ใหม่ๆ กระตุ้นให้ ได้เรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติ เป็นแรงจูงใจให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาตามศักยภาพของแต่ละบุคคล ได้ศึกษา ค้นคว้าในเรื่องที่ตนเองจำเป็นได้รับการส่งเสริม ก่อนนำไปปฏิบัติจริง จึงทำให้ผู้เรียน กระตือรือร้น อยากมีส่วนร่วมในการเรียนมากขึ้น เกิดความท้าทาย สนุกและมีความสุขในการเรียนมากกว่าที่เคยเป็น เป็นหลักการที่จำเป็นอย่างมากสำหรับการจัดการเรียนรู้แก่ผู้เรียนในยุคปัจจุบัน เพราะการค้นหาข้อมูลที่ รวดเร็วแค่ปลายนิ้ว ทำให้ผู้เรียนมักจะรู้ตามตำราหรือทฤษฎีมากกว่าการปฏิบัติจริง จึงทำให้องค์ความรู้ นั้น ไม่สามารถนำมาใช้จริงได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม เพราะไม่เคยมีการฝึกหรือลองทำมาก่อน หากแต่เมื่อมี การลงมือทำจริง อย่างน้อยก็ยังได้เห็นภาพ ได้รับรู้ว่าคุณค่าที่มีนั้นเมื่อนำมาใช้จริงจะเป็นอย่างไร รวมไปถึง ความรู้บางอย่างที่ไม่สามารถหาได้ ต้องลงไปสถานที่จริง ทำจริงเท่านั้น ตรงนี้ก็จะทำให้ได้การเรียนรู้และ ประสบการณ์ใหม่ที่ส่งผลดีกับการเรียนรู้ของผู้เรียน ทั้งต่อตนเองและหน่วยงานที่ได้รับผิดชอบต่อไป

จากความสำคัญดังกล่าว สามารถที่จะใช้การจัดการเรียนรู้ในรูปแบบของ Learning by Doing คือ การเรียนรู้ผ่านการกระทำทำให้ได้ซึมซับแนวคิดจากประสบการณ์ใหม่ๆ กระตุ้นให้ ได้เรียนรู้จากการฝึก ปฏิบัติ เป็นแรงจูงใจให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาตามศักยภาพของแต่ละบุคคล ได้ศึกษา ค้นคว้าในเรื่องที่ ตนเองจำเป็นได้รับการส่งเสริม ก่อนนำไปปฏิบัติจริง จึงทำให้ผู้เรียน กระตือรือร้นอยากมีส่วนร่วมในการ เรียนมากขึ้น เกิดความท้าทาย สนุกและมีความสุขในการเรียนมากกว่าที่เคยเป็น เป็นหลักการที่จำเป็น อย่างมากสำหรับการจัดการเรียนรู้แก่ผู้เรียนในยุคปัจจุบัน เพราะการค้นหาข้อมูลที่รวดเร็วแค่ปลายนิ้ว ทำ

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 12 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2567

ให้ผู้เรียน มักจะรู้ตามตำราหรือทฤษฎีมากกว่าการปฏิบัติจริง จึงทำให้องค์ความรู้นั้นไม่สามารถนำมาใช้จริงได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม เพราะไม่เคยมีการฝึกหรือลองทำมาก่อน หากแต่เมื่อมีการลงมือทำจริง อย่างน้อยก็ยังได้เห็นภาพ ได้รับรู้ว่าคุณสมบัติที่มีนั้นเมื่อนำมาใช้จริงจะเป็นอย่างไร รวมไปถึงความรู้บางอย่างที่ไม่สามารถหาได้ ต้องลงไปสถานที่จริง ทำจริงเท่านั้น ตรงนี้ก็จะทำให้ได้การเรียนรู้และประสบการณ์ใหม่ที่ส่งผลดีกับการเรียนรู้ของผู้เรียน ทั้งต่อตนเองและหน่วยงานที่ได้รับผิดชอบต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถนะทางด้านร่างกาย ของนักเรียนนายสิบตำรวจ ก่อนเรียนในรายวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายสำหรับตำรวจและหลังการเรียนในรายวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายสำหรับตำรวจ

2. เปรียบเทียบสมรรถนะทางด้านร่างกาย ของนักเรียนนายสิบตำรวจ ปี2566 โดยใช้การจัดการเรียนรู้ในรูปแบบ Learning by Doing ในรายวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายสำหรับตำรวจก่อนเรียนในรายวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายสำหรับตำรวจและหลังการเรียนในรายวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายสำหรับตำรวจ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การจัดการเรียนรู้ในรูปแบบ Learning by Doing ในรายวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายสำหรับตำรวจ ที่มีต่อสมรรถนะทางด้านร่างกาย ของนักเรียนนายสิบตำรวจ ปีการศึกษา 2566 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็น ของนักเรียนนายสิบตำรวจ ปีการศึกษา 2566 จำนวน 494 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็น แผนการจัดการเรียนรู้ในรูปแบบ Learning By Doing ในรายวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายสำหรับตำรวจ และแบบทดสอบวัดสมรรถนะทางด้านร่างกาย ของนักเรียนนายสิบตำรวจ ปี2566 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล เป็นสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

สรุปผลการวิจัย

ผลการเปรียบเทียบสมรรถนะทางด้านร่างกาย ของนักเรียนนายสิบตำรวจ ที่เรียนโดยใช้การจัดการเรียนรู้ในรูปแบบ Learning by Doing ในรายวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายสำหรับตำรวจหลังการเรียนในรายวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายสำหรับตำรวจหลัง

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 12 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2567

เรียนสูงกว่าก่อนการเรียนในรายวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายสำหรับตำรวจ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

การอภิปรายผล

ผลการวิจัยผู้วิจัยได้นำมาอภิปรายผลดังนี้

สมรรถนะทางด้านร่างกาย ของนักเรียนนายสิบตำรวจ ที่เรียนโดยใช้การจัดการเรียนรู้ในรูปแบบ Learning by Doing ในรายวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายสำหรับตำรวจ หลังการเรียนในรายวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายสำหรับตำรวจสูงกว่าก่อนการเรียนในรายวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายสำหรับตำรวจซึ่งสอดคล้องกับ ภัทรุทนามเมือง (2557) ได้ศึกษาการพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้วิชาการระบบบัญชีเดี่ยวและสินค้า โดยจัดกิจกรรมการสอนแบบ learning by doing ด้วยหลัก 5 ค ผลการวิจัยพบว่า การใช้นวัตกรรมการสอนด้วยวิธีการสอน learning by doing ด้วยหลัก 5 ค มีผลสัมฤทธิ์ที่ดี เพราะทำให้ผู้เรียนสามารถทำคะแนนหลังเรียนได้สูงกว่าก่อนเรียน 100% และ 60.61% สามารถทำคะแนนได้อยู่ในระดับดีอีกทั้งยังทำให้กระบวนการเรียนการสอนในชั้นเรียนมีบรรยากาศที่ สนุกสนานและทำให้ผู้สอนสามารถอธิบายถึงหลักการได้ง่ายขึ้น ใช้ระยะเวลาในการบรรยาย น้อยลง เพิ่มในส่วนของการทำแบบฝึกหัดในชั้นเรียนมากขึ้น ผู้เรียนจึงไม่มีการบ้านอีกด้วย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. แผนการจัดการเรียนรู้ควรมีรายละเอียดให้มากขึ้น ไม่ควรย่อมากเกินไปอาจทำให้ผู้อ่านไม่สามารถเข้าใจในรายละเอียดได้
2. ควรเน้นกิจกรรมที่ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการวางแผน กำหนด เป้าหมาย และ กิจกรรมที่ผู้เรียนได้เรียนอย่างมีความสุขให้มากขึ้นในทุกหมวดวิชาเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติอย่างเต็มศักยภาพ
3. ควรมีการให้ความรู้ ในเทคนิค รูปแบบ วิธีการสอนที่ส่งเสริมการจัดกิจกรรมที่ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการวางแผน กำหนดเป้าหมายและ กิจกรรมที่ผู้เรียนได้เรียนอย่างมีความสุขเกิดเป็นสุขปฏิบัติต่อไป
4. แผนการจัดการเรียนรู้ควรได้รับการประเมินและปรับปรุงอย่างสม่ำเสมอ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาแนวทางพัฒนาสมรรถนะหลักในการทำงานของนักเรียนนายสิบตำรวจ จังหวัดภาคเหนือตอนล่าง

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 12 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2567

2. ควบศึกษากลยุทธ์การจัดการเรียนการสอนที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน
นายสิบ จังหวัดนครสวรรค์

เอกสารอ้างอิง

กฤติยา อริยา, วารินทร์ แก้วอุไร, และ เพ็ญพิศุทธิ์ ใจสนิท. (2559). การพัฒนารูปแบบการเรียน การสอน
ตามแนวคิดการจัดการเรียนการสอนที่เน้นความ แตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อส่งเสริม
ความสามารถในการออกแบบการจัดการเรียนรู้ ในศตวรรษที่ 21 สำหรับนักศึกษาครู
มหาวิทยาลัยราชภัฏ. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง, ปีที่ 5 เล่ม 2 พฤษภาคม-สิงหาคม,
2559, หน้า 1-17

ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์. (2554). การจัดการเรียนรู้ตามสภาพจริง. พิมพ์ครั้งที่ 18. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ณัชภิตษา เขาวนเข้มชื่น. (2559). การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างสมรรถนะการจัดการเรียนรู้ ตามสภาพ
จริงของครูสังกัดกรุงเทพมหานคร ,วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาดุสิตบัณฑิต. พิษณุโลก:
มหาวิทยาลัยนเรศวร.

บุญยฤทธิ์ ปิยะศรี. (2556). รูปแบบการพัฒนาวิชาชีพครูเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการสอนที่ เน้นความ
แตกต่างระหว่างบุคคล ,วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต. นครปฐม: มหาวิทยาลัย
ศิลปากร.

พิมพ์พันธ์ เตชะคุป.(2551). สมรรถนะครูและแนวทางการพัฒนาครูในสังคมที่เปลี่ยนแปลง. กรุงเทพฯ :
สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา.

สำนักงานตำรวจแห่งชาติ. (2562).คู่มือการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ข้าราชการตำรวจ สำนักงาน
ตำรวจแห่งชาติ ปีงบประมาณ พ.ศ. 2562, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ตำรวจแห่งชาติ.